

Mousse chetogenica al cioccolato

Per 4 coppette:

- 200 g di formaggio spalmabile classico
- 120 ml di panna fresca da montare ben fredda
- 80 g di cioccolato fondente 85%
- 20 g di eritritolo a velo oppure 15 g di allulosio
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia, facoltativo
- granella di mandorle oppure poco cocco rapé, facoltativi per decorare

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti
- **Tempo di riposo:** almeno 3 ore
- **Tempo totale:** circa 3 ore e 15 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 4 coppette
- **Peso totale stimato:** circa 420 g
- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 105 g

Procedimento

1. Trita il cioccolato fondente e fallo sciogliere a bagnomaria oppure nel microonde a brevi intervalli. Mescola bene e lascialo intiepidire: deve restare fluido ma non bollente.
2. In una ciotola monta la panna fredda fino a ottenere una consistenza semi-montata, non troppo dura. Deve essere soffice e cremosa, non compatta come per farcire una torta.
3. In un'altra ciotola lavora il formaggio spalmabile con l'eritritolo a velo oppure con l'allulosio e, se vuoi, la vaniglia. Mescola fino a ottenere una crema liscia.
4. Versa il cioccolato fuso ormai tiepido nel composto di formaggio e mescola subito con cura, fino a ottenere una base uniforme, lucida e densa.
5. Aggiungi la panna semi-montata in 2 o 3 volte, incorporandola delicatamente con una spatola dal basso verso l'alto, senza smontare il composto.
6. Dividi la mousse nelle 4 coppette e livella leggermente la superficie.
7. Lascia riposare in frigorifero per almeno 3 ore. Prima di servire puoi completare con un po' di granella di mandorle o con poco cocco rapé.

Consistenza

Appena pronta, la mousse si presenta morbida, cremosa e ancora leggermente cedevole al cucchiaio. Dopo il riposo in frigorifero diventa più stabile, vellutata e compatta il giusto, senza diventare gelatinosa. Il risultato finale è una mousse densa, golosa e molto piacevole da mangiare in coppetta.

Metodo tecnico

Il punto più importante è la temperatura del cioccolato: non deve essere troppo caldo quando entra nel composto, altrimenti rischia di smollare tutto o di creare piccoli grumi. Anche il formaggio spalmabile va lavorato bene prima, così il composto resta uniforme e più fine. La panna, invece, è meglio lasciarla semi-montata: in questo modo alleggerisce davvero la mousse senza renderla pesante.

Conservazione

Conserva la mousse in frigorifero, coperta, per **2 giorni**.

Puoi anche congelarla già divisa nelle coppette per circa **2 settimane**, ma una volta scongelata la consistenza sarà un po' più densa, più simile a un piccolo semifreddo che a una mousse fresca.

Non lasciarla a temperatura ambiente troppo a lungo, soprattutto nelle giornate calde.

Segreti e trucchi

- Se usi l'eritritolo, meglio sceglierlo **a velo**: si scioglie meglio e non lascia granulosità.
- Se vuoi un gusto più intenso e meno dolce, puoi usare anche cioccolato fondente al 90%, ma potrebbe servire un tocco in più di dolcificante.
- Se il formaggio spalmabile è molto freddo di frigorifero, lascialo ammorbidire pochi minuti prima di usarlo: si mescolerà meglio con il cioccolato.
- Non montare troppo la panna: una panna troppo ferma rende il composto meno setoso.
- Per una mousse ancora più elegante, prepara le coppette il giorno prima: dopo una notte in frigo la struttura è ancora più bella.

Valori nutrizionali (stimati)

Calcolati con cioccolato fondente 85% e formaggio spalmabile classico.

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 1325 kcal
- **Carboidrati:** circa 22 g
- **Proteine:** circa 21 g
- **Grassi:** circa 121 g

Per 1 porzione

- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 105 g
- **Calorie:** circa 331 kcal
- **Carboidrati:** circa 5,5 g
- **Proteine:** circa 5,3 g
- **Grassi:** circa 30,2 g
-